

# 簡単！おいしい★ Cooking★ レシピ

クリスマスだからいつものサラダを可愛らしく！！

- | 材料                 | 調味料A     |
|--------------------|----------|
| じゃがいも……………4個(400g) | マヨネーズ…適量 |
| ハム……………4枚          | 塩コショウ…少々 |
| にんじん……………1/2本      | レモン汁…少々  |
| ミニトマト……………3個       |          |
| スライスチーズ……………60g    |          |
| リーフレタス……………2枚      |          |



1. じゃがいもは皮をむき、水にさらしてから柔らかくなるまでレンジで加熱し、マッシャーなどで潰し、熱いうちにAを加える。
2. ハム、人参(ゆでる)は型をとり、残りは適当な大きさに切る。
3. リーフレタスは細く何本かちぎる。残りは食べやすい大きさにちぎる。
4. ミニトマトは1/2くらいで切り、真ん中にチーズを巻いたものを挟み、ごまを塗り込む。(サンタのつもりです)
5. 1に3の適当な大きさに切ったハム、人参を混ぜる。
6. 5を丸くリース状に盛り付ける。他に作った飾りも好きなおところに盛り付けたら完成！ *ぜひ、お家で作ってみてくださいね♪*



## 12月に咲く花のご紹介☆☆ポインセチア☆☆



・赤と緑の配色が印象的で、クリスマス飾る花と言えば、やはり「ポインセチア」。  
和名は猩々木(ショウジョウボク)と言います。  
・赤や白(ピンク色などもあります)の部分は、実は花びらではなく、葉が変形したものです。  
花はその真ん中にある、小さくて丸い黄色の部分です。  
・見頃は11月から2月

### 花言葉

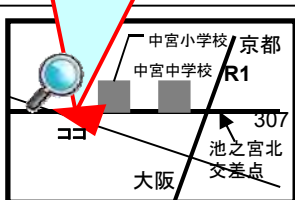
祝福・清純  
私の心は燃えている  
聖なる願い

ホームページにどんどんアクセスしてください！

<http://www.arc-nakahara.co.jp>

新築・ナカハラ

検索



建築・設計・施工リフォーム  
(一級建築士事務所)  
建築・設計・工房

株式会社 ナカハラ

フリーダイヤル 0120-026-096

枚方市中宮山戸町1-30 TEL072-898-1338 FAX072-898-1390

ほっと一息…



# ナカハラ通信

冬号

2013.12.20 Vol.83



## MERRY CRISTMAS



はやいもので今年もう10日ほどになりました。今年は例年になく、とても寒いクリスマスになりそう。そしてクリスマスと言えば、イルミネーション！イルミネーションにみさわしい天気は、すこ〜し、湿気のある雨上がりや雪の降っている時が綺麗に見えるそうです。今年は、ホワイトクリスマスを期待してお出掛けしてみませんか。風邪をひかないように寒さ対策を万全にして下さいね。ハッピーなクリスマスをお過ごし下さい。

今月号では、新しく仲間入りしてこられた方のご紹介をさせていただきます。

皆さん、はじめまして。

この度、営業正社員として(株)ナカハラの一員になりました「酒井 宏人」と申します。前職は、京都の不動産会社で主に不動産販売・仲介の営業をしておりました。今までの経験を生かして、頑張っていきたいです。趣味は、小学生の時から続けています柔道です。現在も、京都で少年柔道教室で指導しています。何かに打ち込む事の素晴らしさを子ども達に広めていきたいと思ひます。この柔道で培った精神・体力を今後も発揮して参りますので、今後とも宜しくお願ひ致します。



本年も大変お世話になりました。

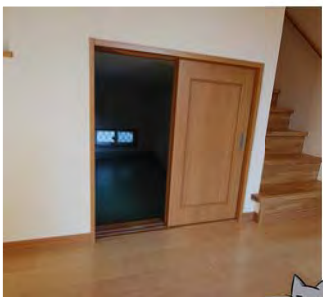
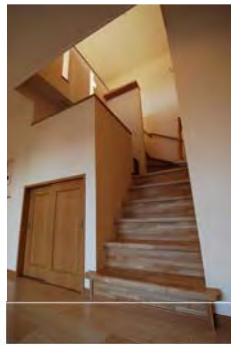
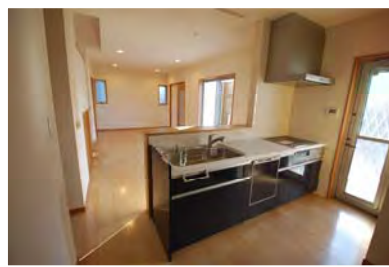
来年もどうぞ変わらず宜しくお願い致します。

年末年始休業のお知らせ

年末は12月28日まで  
年始は1月6日より営業しております



# 新築紹介



今回はT様邸のご紹介～♪

ユニバーサルホームの新品「Rコンセプト」を早速取り入れたお家です。

R壁が際立ってとってもカッコいいですよ～(^o^)  
延べ床面積30坪なのですが間口が広いのでとても大きく見えます☆

中は階段の途中にリビングに面してフリースペースがあり、お子様が勉強などをしている様子も感じられるようになっています。

フリースペース下にはネコちゃんのためのお部屋もあります♪

## そろそろインフルエンザ対策を！

インフルエンザ対策していますか？

### お茶がインフルエンザ予防に一役！

インフルエンザウイルスは、鼻やのどなどの粘膜細胞に付着し、細胞内で増殖することで感染する。この時、ウイルスは表面にある突起(スパイク)部分で細胞とくっつくが、カテキンはスパイクに覆いかぶさり、ウイルスと細胞の結合を妨げる作用がある。

家庭で飲む濃度(約2%)を4分の1に薄めたお茶をインフルエンザウイルスと5秒間混ぜた後に培養細胞上加える実験を試みたところ、瞬時にウイルスの感染力を100%抑えた。

### うがいには是非お茶を

- ① 帰宅時やのどの調子がおかしい時などに心がける。(回数は多くなくてもよい)
- ② めるま湯ぐらいにやけどしない程度に冷ましたもので、のどの奥までガラガラする(通常より二、三倍程度にうすめた濃さでも効果がある)
- ③ 出がらしは使わない。カテキンが多く溶け出している一、二杯目までのものにする。
- ④ うがいだけでなく、緑茶を飲む習慣を付けることで、粘膜に潤いを与え、抵抗力を強める。
- ⑤ 感染してしまった後でも、緑茶うがいは、症状の悪化や周囲への感染防止効果もある。



## 川ちゃんの 工程日記



今回は只今建設中のテナントビルの模型を作ってみましたのでご紹介します。



何故模型を作ったのかといいますとある一定の高さ以上のある建物は近隣に長時間影を及ぼすため実際にどのように影が出来るか検証するためです。

面取



分かりづらいですが角を面取る事により影の広がりを抑える効果があります



影の様子

太陽が昇り始めた朝方の影の様子です。

冬だと太陽高度が低いので影の長さが長いのが分かりますよね♪

